

# Facilitando el estudio

**Título:** Facilitando el estudio. **Target:** Orientación educativa. **Asignatura:** Orientación educativa. **Autor:** Ana Jiménez Climent, Diplomada en Magisterio de Educación Especial de la especialidad de Pedagogía Terapéutica, Maestra de educación especial en pedagogía terapéutica y Licenciada en Psicopedagogía.

En algunas ocasiones, las personas permanecen horas y horas intentando estudiar pero no son capaces de retener y aprender aquello que tanto desean. Pero, ¿Cómo podemos aprender más fácilmente? ¿Qué necesitamos saber para facilitar nuestro estudio?

Evidentemente, para que el estudio sea verdaderamente eficaz, es necesario cumplir una serie de requisitos cuando nos disponemos a aprender algo. El saber estudiar es una forma de evitar el fracaso escolar, por ello debemos intentar que nuestro alumnado adquiera aquellas habilidades necesarias para comprender y manejar mejor los textos con el propósito de estudiar mejor y más eficazmente. A continuación, vamos a detallar algunos condicionantes que pueden facilitar el estudio:

1. El ambiente de trabajo el cual debe tratarse de un lugar fijo, estable, silencioso y tranquilo. Se debe procurar estar solo ante la tarea de estudiar para evitar así distracciones, ruidos y bullicio. En cuanto al sitio de trabajo, éste debe tener una buena iluminación siendo conveniente el uso de la luz natural si es posible y, en caso, de recurrir a luz artificial es aconsejable el uso de bombillas azuladas entre 40-60 w. También, debemos procurar que la luz entre por la izquierda en el caso de personas diestras y por la derecha, en el caso de tratarse de una persona zurda. La temperatura deseada oscilaría unos 18-22 grados centígrados, evitando así que haga demasiado calor o frío puesto que nos produciría sueño o inquietud y desatención, respectivamente. Es importante tener en cuenta la ventilación de la habitación por lo que el aire debe renovarse con frecuencia aprovechando el período de descanso para que no aumente la fatiga ni el cansancio físico. Por ello, conviene abrir la ventana cada vez que se descansa y así nos concentraremos mejor con el aire puro y renovado del exterior.
2. En cuanto al lugar de trabajo debemos disponer de una habitación dotada con silla y mesa adecuada disponiendo sobre ella todo lo imprescindible para llevar a cabo nuestro estudio: bolígrafo, rotuladores fluorescentes, libros, etc. Los pies deben apoyarse bien al suelo, evitando cruzando para así mantener una posición correcta a lo largo de nuestro estudio. Así pues, se debe disponer de todo el material necesario de forma organizada.
3. Estudiar sin preocupación ni ansiedad. Los nervios o el ansia por terminar pronto el estudio, hará que nuestro rendimiento sea mucho menor.
4. Procurar tener una buena alimentación para así tener mayor energía y menor cansancio. En general, se debe tratar de comer sano, a horas regulares, evitando las comidas muy pesadas o estar largas horas con el estómago vacío.
5. Descansar lo suficiente tratando de dormir al menos ocho horas diarias. Es importante establecer hábitos regulares de sueño y asegurarse que el lugar de descanso es cómodo y adecuado.
6. Realizar ejercicio físico evitando ser pasivos. La actividad física llevada a cabo regularmente favorece el rendimiento ante el estudio y, a la vez, favorece la atención y concentración ya que mediante la práctica de algún deporte se aumenta la tranquilidad, se eliminan las tensiones y nos encontramos de mejor humor, de tal modo que se favorece nuestra predisposición ante el estudio.
7. Implicar a la familia en el estudio pidiéndoles su colaboración como, por ejemplo, facilitando un buen ambiente de estudio en casa, siguiendo diariamente el hábito de estudio de sus hijos pero sin agobiar,

acostumbrándoles al estudio diario, dando ejemplo de interés por la cultura a través de la lectura, biblioteca familiar, prensa, conversaciones, etc.

8. Disponer de un horario diario de estudio. Para ello, es conveniente disponer de una planificación horario donde se anotarán tanto las clases del colegio, las actividades extraescolares como las horas de dedicación al estudio en casa. Con dicho horario resultará más fácil adquirir el hábito de trabajo y estudio. El tiempo aconsejable dedicado al estudio depende de la edad del niño o niña pero conviene estudiar en sesiones de 25 minutos e ir realizando pausas de unos cinco minutos para descansar entre sesión y sesión para, posteriormente, continuar trabajando. El tiempo total diario de dedicación puede ser entre 60 y 90 minutos puesto que si dedicamos más tiempo lo más probable es que estén demasiado cansados y el rendimiento sea muchísimo menor. Hay que tener en cuenta también que, en ocasiones, nos encontramos mucho más cansados por lo que sería más aconsejable en esos momentos dedicarse a tareas más sencillas y fáciles. Es recomendable evitar estudiar solo el día anterior al examen puesto que ello induciría a bloqueos y no favorecería para nada la comprensión.
9. Recordar que la atención es el primer paso para poder estudiar y retener aquello que estudiamos así que hay que conseguir la concentración por parte del alumno. Para ello, evitaremos tener cerca objetos que les puedan distraer, intentaremos llamar su atención para que comprendan así mejor las explicaciones, evitaremos que algún compañero o compañera les moleste, les haremos partícipes en la clase ...
10. Las sesiones de estudio. cuando tratemos de recordar y aprender bien algún texto. deben comprender siete partes diferenciadas y consecutivas. Veamos, pues, cuáles son:
  - a. Prelectura. Consiste en leer rápidamente aquello que queremos estudiar para hacernos una primera idea aproximativa. Se trata de averiguar cual es la idea general del tema mediante una lectura rápida y comprensiva. Es necesario comprender lo que se lee porque sino carece de sentido llevar cabo la prelectura.
  - b. Lectura comprensiva. Una vez pre-leído el texto y informados sobre el tema que trata, pasaremos a releer de nuevo pero ahora más detenidamente para entenderlo mejor y resolver cualquier duda en caso de no entender alguna cosa. Para ello, podemos hacer uso del diccionario en caso de desconocer alguna palabra.
  - c. Subrayado. Se trata de colocar simplemente una raya debajo de las palabras, frases y/o ideas más importantes del temario. Lo que pretendemos es seleccionar el menor número de palabras para así resumen el contenido básico de cada apartado del tema y resaltar las palabras o ideas más significativas para poder releerlo posteriormente con mayor rapidez. Podemos utilizar otra variante de subrayado que consiste en repasar con rotuladores fluorescentes las palabras a resaltar en vez de colocar la raya debajo.
  - d. El esquema. Es el siguiente paso que consiste en ordenar las ideas fundamentales del texto para así tener una visión general de todo lo estudiado. Nos va a facilitar la organización de todas las ideas que debemos aprender entendiendo así la clasificación de cada una de ella.
  - e. Resumen. Una vez destacado lo más relevante del texto y clarificado el sentido de todo lo que se pretende entender y aprender, podemos hacer un resumen el cual es un instrumento indispensable para recordar y repasar el temario. Se trata de explicar con nuestro propio lenguaje aquello que dice el texto, escribiéndolo en un número menor de frases.
  - f. Memorización. Consiste en retener, almacenar y guardar en la memoria lo más importante del contenido a estudiar. Para conseguir la memorización es imprescindible comprender lo leído para relacionar todos los datos a aprender. Para memorizar bien es fundamental que se muestre interés por el tema que se estudiar ya que el interés y la motivación va a incrementar en gran medida el rendimiento obtenido.
  - g. Autocontrol. Se trata de preguntarse a sí mismo lo que se sabe y se ha aprendido intentando auto-explicarnos lo que hemos estudiado. De este modo, nos daremos cuenta que es lo que

todavía no recordamos bien y así sabremos que es lo que debemos volver a estudiar hasta conseguir su aprendizaje.

Así pues, estudiar utilizando el esquema, el subrayado o el resumen nos va a facilitar el recuerdo, la memorización y la comprensión de aquello que deseamos aprender. Es importante aprender y saber como utilizar bien estas estrategias de estudio para que realmente sea eficaz su uso.

11. También debemos hacer uso de las reglas mnemotécnicas que son aquellas estrategias que nos pueden ayudar a memorizar mejor, con mayor rapidez y de forma más eficaz. Así registramos y adquirimos mejor la información deseada lo que nos permite recordarla posteriormente. Será necesario enseñar a los alumnos en qué consisten estas reglas y cómo utilizarlas puesto que les van a ser de gran utilidad en sus aprendizajes.

Detallaremos algunas de estas reglas:

- La visualización, es decir, imaginar o ver mentalmente aquello que deseamos recordar.
- La técnica de la cadena la cual consiste en crear una imagen para cada palabra que queremos memorizar, asociándolas entre sí como en una cadena.
- La técnica de los lugares. Es similar a la anterior pero en este caso se relacionan las palabras que queremos recordar con diferentes lugares haciendo así un recorrido con todos ellos.
- La técnica numérica. Aquí se sustituyen los números que queremos memorizar por palabras para construir oraciones sencillas que nos faciliten su recuerdo.
- La técnica de los acrósticos. Construiremos palabras partiendo de las letras o sílabas iniciales de las palabras que queremos aprender.
- La técnica de la historieta. Consiste en formar una historia o historieta con todas las palabras que pretendemos recordar.

## CONCLUSIÓN

La única manera de aprender a aprender es practicar por lo que el método de estudio apropiado no consiste solamente en asimilar conceptos escuchando, sino que se deben ir aplicando todas las sugerencias mencionadas anteriormente para lograr un aprendizaje y resultado eficaz.

Así pues, es muy importante y necesario que los alumnos conozcan todas aquellas estrategias y/o habilidades que les puedan facilitar su estudio. De este modo, evitaremos que aquellos alumnos con mayores dificultades o menor motivación se rindan ante los estudios porque piensen que ellos no pueden o no saben. En definitiva, debemos partir de la idea: *“Todos podemos, sabemos y debemos estudiar y cuanto más, mejor. Lo realmente importante es saber cómo facilitar nuestro estudio”*. ●

### Bibliografía

- JIMÉNEZ ORTEGA, J. y SOUSA SALGUERO, F. (2004). *Los mejores hábitos y Técnicas de Estudio I y II. Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria*. Estudiantes Hoy.
- JIMENEZ ORTEGA, J. Y ALONSO OBISPO, J. (1997) *Aprendiendo a estudiar: curso practico de técnicas de estudo*. Editorial Akal.
- JIMENEZ ORTEGA, J. Y ALONSO OBISPO, J. (1996) *En primaria aprende a aprender 1: aprende a ordenar tu lugar de estudio, organizar el horario, prepararte para estudiar*. Editorial Antonio Machado.